

GINA FORD

ENCICLOPEDIA
COPILULUI MIC
în primii 3 ani

– PROBLEME REZOLVATE –

Traducere:
Rodica Wijnbergh-Stan
Luiza Mohonea



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Gina Ford 2016

First published by Vermilion in 2016. Vermilion is part of the Penguin Random House group of companies.
The author has asserted her right to be identified as the author of this work.

Titlu original: *Your Baby and Toddler Problems Solved. A parent's trouble-shooting guide to the first three years,*
by Gina Ford

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban Alexandru Popină

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

ISBN 978 606 38 0282 9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legea națională și internațională privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Mulțumiri.....6

Cuvânt-înainte.....7

PARTEA I • Să înțelegem chestiunile de bază.....11

Capitolul 1 Filozofia și deprinderile bebelușului fericit12

Capitolul 2 Să înțelegem nevoia de somn a sugarului19

PARTEA A II-A • Primul an de viață31

Capitolul 3 Prima lună (de la naștere până la patru săptămâni).....32

Capitolul 4 De la două la trei luni (între cinci și 12 săptămâni)85

Capitolul 5 De la patru la șase luni (între 17 și 26 de săptămâni)100

Capitolul 6 Între șase și nouă luni140

Capitolul 7 Între nouă și 12 luni176

PARTEA A III-A • Antepreșcolarii.....199

Capitolul 8 Între 1 și 2 ani.....200

Capitolul 9 Între 2 și 3 ani.....240

PARTEA A IV-A • Cum să-ți ajuți copilul să adoarmă265

Capitolul 10 Cum să-ți înveți copilul să adoarmă singur266

Capitolul 11 Adormirea asistată273

CAPITOLUL 1

Filozofia și deprinderile bebelușului fericit

Îmi aduc și acum aminte de prima oară când am avut eu grijă de un bebeluș de șase luni. Am ajuns la casa cu pricina la ora 6:45 după-amiaza, când copilul tocmai fusese pus la culcare. De la etaj, din camera copilului, îl puteam auzi pe micuț plângând, dar mama lui m-a liniștit, spunându-mi că în mai puțin de zece minute Joseph avea să se liniștească și să adoarmă. Așa a și fost. Opt minute mai târziu, Joseph dormea adânc și a dormit fără să se trezească, până când părinții lui s-au întors acasă, pe la 11 noaptea.

Când am început eu să am grijă de copii, acum aproape 40 de ani, regula era ca micuții să fie hrăniți o dată la patru ore și să fie duși la culcare la 6:30–7 seara. Această modă fusese adoptată de marea majoritate a părinților. Niciunui dintre părinții cu care am lucrat pe vremea aceea nu i-ar fi trecut prin cap că ar fi făcut vreo greșală. Toți erau ghidați de ideea că a fi un bun părinte nu înseamnă doar să-ți iubești copilul, ci și să ai grijă să-l hrănești bine și să-i asiguri un somn liniștit. În felul acesta, cu toții încercau să evite problemele legate de mâncare și de somn care ar fi putut apărea pe termen mai lung.

Zece ani mai târziu, atitudinea părinților s-a modificat radical. Copiii au devenit cei care au început să dicteze regulile, părinții au început să considere afecțiunea mult mai importantă decât ritmul de viață. Aceasta era noua modă. Toată lumea și-a luat rămas-bun de la rutina meselor din patru în patru ore și de la obiceiul de a pune copiii la culcare devreme. Bebelușii au început să fie hrăniți o dată la două ore, au fost luați în brațe în fața televizorului, să se uite împreună cu părinții la știrile de seară de la ora 10, au fost luați să doarmă în pat cu părinții. Pe parcursul acelor 10 ani am lucrat ca asistentă medicală în casele părinților de nou-născuți și am văzut cum unii dintre părinți respectau rutina mai veche a celor patru ore între

mese și a culcatului devreme, în timp ce marea majoritate lăsau copilul să ceară ce avea nevoie. Faptul că am avut ocazia să lucrez la așa de multe familii diferite mi-a fost de folos să observ și să înțeleg cum anume e mai bine să abordezi un copil. Am văzut avantajele și dezavantajele diferitelor abordări și am înțeles, mai mult sau mai puțin instinctiv, că trebuie să existe o cale de mijloc, un mod de a combina cumva atitudinea mai veche, care părea demodată, cu noile tendințe. Pe de o parte aveam hrănirea la patru ore, obligatorie, indiferent dacă micuțului îi era foame sau nu, pe de altă parte reacția imediată la fiecare cerere a copilului, hrănirea acestuia imediat cum dădea cel mai mic semn că ar avea nevoie de ceva.

Metoda bazată pe respectarea nevoilor copilului a câștigat la un moment dat din ce în ce mai mult teren. La fel și metoda cealaltă, a plânsului controlat*, ca metodă de adormire. După ce luni de zile își hrăniseră copiii din două în două ore pe tot parcursul zilei – acest lucru însemnând și că cei mici nu dormeau niciodată mai mult de două ore legat – cei mai mulți părinți, care nici ei nu mai dormeau suficient, au recurs la metoda plânsului controlat. Eu eram încă de pe atunci convinsă că trebuie să existe și o altă metodă să ajuți copiii să adoarmă repede și să doarmă profund, alta decât aceea care presupunea că în fiecare seară trebuia să-ți ascuți copilul plângând sfâșietor, așa-numita metodă a plânsului controlat.

Cu această idee în minte, am început să-mi fac cu conștiințiozitate însemnări despre toți copiii cu care am lucrat. Am făcut grafice ale ritmului de masă și de somn, pentru ambele tipuri de abordări pe care le-am descris mai sus, atât pentru tiparul celor patru ore, cât și pentru cel al meselor la cerere. În cele din urmă, mergând din aproape în aproape, am combinat cele două metode și am creat un model bazat pe toate elementele pe care eu le-am considerat pozitive în ambele tabere, încercând, în același timp, să elimin cât mai mult cu putință elementele negative. După ani și ani am reușit să introduc ceea ce acum numesc modelul Micul Bebeluș Fericit (MBF). Spre deosebire de regula hrănirii la patru ore, cele nouă reguli pe care le-am creat pentru primul an de viață al copilului pot fi adaptate la nevoile acestuia în așa fel încât el să nu aibă niciodată nevoie să plângă pentru a fi hrănit, nici să fie obosit pentru a fi dus la culcare. Regulile MBF se bazează pe un ritm de hrănire și de odihnă natural, firesc. Astfel, îți vei hrăni și culca bebelușul la anumite intervale, iar mesele și reprizele de somn vor fi sincronizate între ele, în așa fel încât copilul să nu fie niciodată prea obosit ca să mai mănânce, dar nici să nu se trezească din somn pentru că îi e foame. Cel mai important lucru este că aceste reguli pot fi

* În original, în limba engleză, „*controlled crying*” (n. trad.)

modificate pentru fiecare caz în parte. Și asta pentru că pe mine experiența m-a învățat că fiecare copil este altfel, fiecare familie este altfel.

De la publicarea acestei cărți am vorbit cu mii de părinți, datorită activității mele de consultanță și prin intermediul site-ului Contented Baby, www.contentedbaby.com.

Acest contact direct și nemijlocit mi-a oferit un feedback important pentru filozofia MBF pe care am perfecționat-o de atunci pentru toți părinții. Regulile MBF rămân aceleași, filozofia mea de bază nu se schimbă, dar îmi adaptez sfaturile pe care le dau condițiilor actuale de viață cu care ne confruntăm cu toții.

De ce să-ți formezi deprinderi?

Au trecut mulți ani de când am scris prima dată aceste cuvinte: „De ce să-ți formezi deprinderi?” Pe atunci știam prea puțin despre controversa pe care aceste cuvinte aveau să-o creeze. Cu toate acestea iată că acum, după mulți ani, sunt în stare să explic din nou de ce anume e important să avem deprinderi, să ne formăm o anumită rutină. Vreau să insist asupra faptului că modul în care privesc eu lucrurile nu s-a schimbat niciun pic față de ce-am scris, cu ani în urmă, în prima mea carte. Eu cred cu tărie că majoritatea bebelușilor au nevoie de o anumită rutină, care îi ajută să fie mulțumiți, să crească fericiți. Dar înțeleg și că pentru unii părinți este dificil să-și creeze și apoi să respecte asemenea deprinderi. Regulile MBF îți vor fi cu siguranță de folos atât ție cât și copilului tău, te vor ajuta și pe tine, la fel cum i-a ajutat pe mulți alți părinți, din toată lumea. Dar cel mai important e să-ți urmezi instinctul matern sau patern, pentru că tu ești cel care știe și înțelege cel mai bine ce-i trebuie copilului tău. Acest sfat aș vrea să-l dau în această carte tuturor părinților, indiferent dacă aceștia decid să-și formeze sau să urmeze o anumită rutină sau nu.

Trebuie neapărat să urmez regulile MBF dacă vreau ca această carte să-mi fie de folos?

Nu, în niciun caz. Sfaturile pe care le dau în această carte se adresează tuturor părinților, nu doar celor care consideră că anumite deprinderi sunt indispensabile. Cu toate acestea, anumite aspecte ale filozofiei pe care o aplic eu și felul în care organizez programul zilnic al unui bebeluș, mai ales când e vorba de somn, vor fi

mai ușor de înțeles dacă înveți să apreciezi logica pe care se bazează anumite soluții la problemele cel mai des întâlnite. Dacă înțelegi temenii de „somm de dimineață” sau „sommul de prânz”, vei fi în stare să-mi urmezi mai ușor ideile.

În cartea mea, *The New Contented Little Baby Book (Noua carte a bebelușului fericit)*, sfaturile pe care le dau în legătură cu somnul se bazează pe conceptul unei zile care începe la 7 dimineața și se termină la 7 seara. Deprinderile care se formează pe tot parcursul acelei zile sunt alcătuite din perioade de somn și veghe, bazate pe nevoile de hrană și odihnă ale copilului. Dacă facem în așa fel încât copilul să nu se trezească dimineața mai târziu de ora 7, vom fi în stare ca, pe parcursul zilei, să-i creăm un ritm de somn și veghe și să planificăm bine momentele în care este hrănit până la ora 7 seara. La acea oră poate fi pus la culcare și astfel îi creăm un ritm firesc și stabil de somn și masă. Un nou-născut poate fi alăptat de două ori pe parcursul nopții, între 7 seara și 7 dimineața. Dacă are deja obișnuința de a se culca la ora 7 seara, asta înseamnă că poate să doarmă adânc trei-patru ore până când se trezește iar să mănânce. Iar când se trezește, pentru că îi este foame, va mânca din nou suficient de bine ca să poată dormi următoarea perioadă din noapte. După încă vreo câteva ore se va trezi din nou, va fi hrănit și va dormi iar până dimineața.

Pe măsură ce bebelușul crește, a doua repriză de somn nocturn se va lungi, până când va dormi în două reprize: una de la 7 seara până pe la 10–11, apoi și mai mult, de la 10–11 până spre 7 dimineața.

În jurul vârstei de șase sau șapte luni, majoritatea bebelușilor ar trebui să reziste și fără masa de noapte și să doarmă aproximativ 11–12 ore, de seara de la ora 7 până a doua zi dimineața, pe la 6–7.

Sfaturile pe care le ofer în această carte vă pot fi de folos să rezolvați problemele cu care vă confrunțați chiar dacă decideți să nu urmați rutina MBF pe care o recomand eu și să luați ora 7 dimineața ca punct de referință. Desigur, nevoile de somn și de hrană sunt individuale și variază în mod firesc de la copil la copil. De aceea, tabelul pe care îl veți găsi mai jos e util doar ca mod de orientare, el vă poate oferi o imagine generală a timpului de somn necesar copilului în primul an de viață. Am făcut distincția dintre somnul de noapte și momentele de somn din cursul zilei. Sper că acest tabel va fi un mijloc de referință util pe măsură ce micuțul crește.

Ore de somn pe parcursul primului an de viață

| Vârsta în luni | Ore de somn pe parcursul primului an de viață | | | | | | | | | | | | | | Total ore de somm pe zi | Perioada de somm | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------|---------------------|---|----|----|----|---|---|---|---|---|--------|--------|------|
| | 7am | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7am | |
| 0-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15½-16 | 5-5½ | |
| 1-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 4-4½ |
| 2-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14½ | 3½ |
| 3-4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14½ | 3 |
| 4-6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 3 |
| 6-9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14½-15 | 2½-3 |
| 9-12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14-14½ | 2-2½ |

Somnul din timpul zilei
7am-7pm
Somnul de noapte
7pm-7am

Vreau să atrag atenția asupra faptului că rutina orei 7 ca oră de trezire s-ar putea să nu se potrivească pentru toate familiile. Știu, din experiență, că unii părinți adaptează rutina de 12 ore pe care o recomand eu la propriile lor dorințe și nevoi. Astfel, ei pot decide să formeze deprinderea de somn de la 8 seara la 8 dimineața sau, în alte cazuri, de la 6 seara până la 6 dimineața. Sper că fiecare dintre voi se va putea folosi, în același fel, de aceste orientări generale, pentru a-i crea fiecărui copil propriul ritm de somn și veghe.

Dacă înțelegem cât de important este somnul pentru un copil și cât de important este pentru el să doarmă un anumit număr de ore pe zi, vom fi în stare să rezolvăm multe alte probleme care apar pe măsură ce copilul crește. De aceea, următorul capitol va fi dedicat somnului. Vă recomand să citiți acest capitol în întregime, înainte de a încerca să găsiți soluții la alte probleme. Eu am convingerea că citind acest capitol veți înțelege de ce multe alte lucruri nu merg așa cum v-ați dori.

Ne pregătim să rezolvăm problemele

Cheia rezolvării cât mai rapide a multor probleme este o planificare minuțioasă. Multe sfaturi și studii de caz pe care le-am introdus în această carte au rolul să vă vină în ajutor, dar, în cele din urmă, ele nu vor fi în stare să-ți rezolve problema cu care te confrunți, personal, dacă nu încerci să-ți creezi propriul plan de acțiune, dacă nu încerci să-ți dai tu însuși seama cum anume vei aborda acea problemă. Am observat că oamenilor le este mult mai greu să facă față unor situații mai dificile dacă nu se odihnesc suficient. Dacă nu dormi destul, îți este greu să gândești limpede, îți este greu să-ți amintești exact ce anume aveai de gând să faci, cum anume voiai să procedezi. Dacă-ți faci o planificare, pe hârtie, pe care s-o discuți și cu partenerul tău de viață, o planificare cu care să fiți amândoi de acord, vei vedea

că-ți va fi mai ușor să rezolvi anumite probleme decât atunci când încerci să rezolvi de fiecare dată aceeași problemă așa cum îți vine mai bine la îndemână.

Sincronizarea acțiunilor este, de asemenea, extrem de importantă. De obicei îi sfătuiesc să abordeze o problemă pe care vor să o rezolve vineri după-amiaza sau, de preferat chiar, la începutul unui weekend prelungit, care include și o zi liberă legală. Astfel, părinții care, în timpul săptămânii lucrează, au timp să planifice mai multe zile în șir cu copilul. Nu vreau să spun că vei reuși să-ți rezolvi toate problemele într-un singur weekend, dar știu sigur că dacă ai trei zile întregi la dispoziție, poți să identifici mai bine problema și poți, astfel, să pui bazele unei soluții de lungă durată. De asemenea, e foarte probabil că în weekend ambii părinți sunt acasă, că pot discuta astfel împreună ce măsuri să ia și cum să planifice programul zilnic. Astfel, amândoi vor lua împreună deciziile ce trebuie luate și se vor ajuta mai bine unul pe altul. În weekend este, de asemenea, posibil să apelezi și la o altă persoană, care în mod normal are grijă de copil atunci când părinții sunt la serviciu.

Voi expune mai jos o listă de sfaturi care v-ar putea ajuta să vă alcătuiți planul de acțiune:

- Numește mai întâi problema cu care te confrunți și notează-o pe o foaie de hârtie.
- Fă o listă cu toate chestiunile care crezi că au legătură cu acea problemă; poți scrie, de exemplu, că partenerul are program prelungit de lucru și nu este acasă să te poată ajuta.
- Încearcă să ții un jurnal detaliat al orelor de somn și de masă; cel mai bine e să începi să notezi aceste lucruri cu cel puțin o săptămână înainte.
- Discută cu partenerul, cu creșa sau cu orice altă persoană care are grijă de copil subiectele pe care le consideri relevante pentru acea persoană.
- Odată ce-ai făcut o listă a subiectelor relevante, pune la punct, împreună cu partenerul, un plan de acțiune corespunzător: discutați împreună cum să procedați. Scrie pe hârtie acest plan de acțiune. S-ar putea să uiți ce-ai decis sau să te abați de la planul propus dacă n-ai notat totul la timp, mai ales dacă nu dormi suficient. Soluția rezolvării oricărei probleme este să fi consecvent și să-ți notezi totul, pentru ca, la nevoie, să poți citi și să-ți poți aminti ce-ai scris.
- Dacă planul de acțiune include și antrenarea somnului (vezi Capitolul 11), stabilește împreună cu partenerul care dintre voi se va trezi să meargă la copil pentru a pune în aplicare planul.

- Stabiliți împreună o dată la care veți discuta celelalte chestiuni cu care vă confrunțați și asigurați-vă că în primele trei zile de la începutul programului nu vă planificați nicio vizită cu rudele, nicio ieșire în oraș sau alte activități care v-ar lua prea mult timp.

Pentru majoritatea problemelor pe care încerc să vă ajut să le rezolvați în această carte, se aplică aceeași regulă: odată ce-ai început să vezi rezolvarea în primele zile, te afli deja pe calea cea bună. Procesul de rezolvare a problemelor poate fi dificil, dar amintește-ți mereu că faci ceea ce faci dintr-un motiv bine întemeiat, în ideea de a construi o bază solidă pentru viitor. Toată energia pe care o investești acum în acest proiect, îți va fi răsplătită cu vârf și îndesat în anii ce vor urma. Rezolvarea problemelor de început poate preveni apariția ulterioară a altor probleme, și mai mari, și mai dificile.

CAPITOLUL 2

Să înțelegem nevoia de somn a sugarului

Probabil că somnul este chestiunea cea mai greșit înțeleasă, dar și cea mai îngrijorătoare dintre toate cele cu care se confruntă un părinte. Se crede, în mod eronat, că în primele săptămâni de viață sugarul nu face altceva decât să mănânce și să doarmă. Pentru majoritatea copiilor acest lucru e, într-adevăr, în mare parte valabil. Sunt însă și bebeluși care au dificultăți în a-și găsi liniștea, în a se acomoda la ritmul zi-noapte, iar acest lucru poate să-i îngrijoreze și chiar să-i sperie pe proaspeții părinți. Eu vă rog să nu vă faceți griji: dacă micuțul vostru are probleme legate de somn în prima perioadă de viață, asta nu înseamnă că se va confrunta cu aceste probleme și în viitor, că va face din ele un obicei. Cu toate acestea, pentru a putea explica mai bine teoriile pe care se bazează această carte, simt că e nevoie să explic pe-ndelete cum arată ritmul de somn al unui nou-născut și de cât somn are nevoie un sugar.

Durata somnului de care are nevoie un copil variază în funcție de vârsta acestuia și se modifică permanent, pe măsură ce copilul crește. Dacă înțelegem structurile generale, ne va fi mai ușor să identificăm o eventuală problemă legată de somn la propriul copil. De asemenea, ne va fi mai ușor să intervenim, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Cel mai important lucru, înainte de a încerca să creăm o rutină sau să exersăm perioadele de somn, ar fi să înțelegi care sunt diferențele în ceea ce privește nevoia de somn în diferite momente în evoluția bebelușului și a copilului mic. La fel ca și adulții, copiii trec prin diverse faze de viață și, implicit, de somn. Părinților li se întâmplă de multe ori să nu înțeleagă pe deplin în care fază se află copilul și de ce ritmul lui de somn s-a modificat dintr-odată.

Se întâmplă ca un bebeluș, care doarme un somn superficial, să se trezească și apoi, dacă e lăsat în pace și dacă nu-i e foame sau nu trebuie schimbat, să adoarmă iar și să intre într-o fază de somn profund. Dacă în acel moment părinții se grăbesc să-l ia din pat și să-i dea să mănânce, pentru că interpretează greșit acel moment de trezire, pot risca să-i tulbure somnul, cu urmări pe termen mai lung, fără să-și dea seama de greșeala pe care o fac. S-au făcut filmări, folosite în diverse studii, care arată că toți copiii au, noaptea, momente de somn superficial, chiar momente în care sunt treji și încep să se joace. Dacă, însă, nu s-au trezit de foame, majoritatea copiilor care au un program stabil de somn sunt în stare să adoarmă din nou, un somn profund. Pe de altă parte, copiii care, exact în acele momente, sunt luați în brațe, legănați sau hrăniți fără să fie nevoie nu vor reuși să adoarmă din nou, cu atât mai puțin să se liniștească. Aceștia asociază momentele de trezire nocturnă cu alte gesturi și obișnuințe, care de fapt îi distrag de la somn.

Odată ce-au fost create obiceiuri greșite, copilului îi va fi mult mai greu să doarmă toată noaptea fără să se trezească. Pentru că are nevoie de acele câteva perioade de somn în timpul nopții, va avea nevoie și de toate gesturile – legănat, hrănit, alintat – pe care el le asociază cu somnul. Un copil căruia în fiecare noapte i se oferă un biberon cu lapte sau o jucărie, sau care e legănat ca să adoarmă de fiecare dată când se trezește, va continua să ceară aceste lucruri, cu care s-a obișnuit, mult după ce a trecut de vârsta la care ar trebui să fie hrănit noaptea. Și pentru că totuși, așa cum am spus, somnul lui este încă alcătuit din perioade de somn profund și somn superficial, se va trezi de fiecare dată cerându-și biberonul sau jucăria, sau să fie legănat, lucruri cu care s-a obișnuit și fără de care nu mai poate să adoarmă din nou.

Fazele somnului

Specialiștii au identificat două forme de somn: somnul rapid sau paradoxal (REM – Rapid Eye Movement), la care ne referim atunci când vorbim despre somnul ușor și somnul lent (somnul cu unde lente sau faza NREM, Non-Rapid Eye Movement), pe care îl mai numim și somnul profund. Atunci când adoarme, un nou-născut intră direct într-un somn REM. Pe durata acestui somn superficial, respirația îi devine neregulată, corpul se mișcă, se răsuțește și tresare, pleoapele îi tremură și ochii par să i se rotească în orbite. Se poate întâmpla să-l vedem râzând sau încruntându-se în această fază a somnului. Acest tip de somn este de obicei descris ca fiind un somn

activ, pentru că sugarul are nevoie de mai mult oxigen și energie decât în fazele de somn non-REM. Un copil născut la termen își petrece cam 50% din somn în faza REM. Un copil născut prematur, până la 80%. Restul somnului la nou-născuți e non-REM.

În timpul somnului non-REM, respirația bebelușului e lentă și regulată. Ochii nu se mișcă, iar corpul tresare sau se răsuțește doar din când în când. Acest somn profund și calm este descris ca somn liniștit. Acest tip de somn îi permite micuțului să-și reîncarce mintea și trupul cu energie, pentru a face față următoarei perioade, cea de veghe. Cercetările de până acum au demonstrat că acest somn profund este esențial pentru o dezvoltare sănătoasă și armonioasă a copilului, atât din punct de vedere fizic, cât și mental.

Dr. Richard Ferber este foarte cunoscut în America. El e o autoritate în materie de somn la copii. În cartea sa, *Solve Your Child's Sleep Problems (Cum să rezolvi problemele de somn ale copilului)*, el explică în amănunt fiecare aspect al somnului la copii. În același timp, explică apariția și evoluția anumitor probleme legate de somn și le sugerează părinților soluții pentru aceste probleme. Dr. Ferber afirmă că somnul non-REM este prezent încă de la naștere, dar nu este încă evoluat în cele patru faze diferite pe care le putem identifica la copiii mai mari și la adulți. Somnul non-REM începe să se stabilizeze de-abia în a doua lună de viață a copilului. Un copil de trei luni când adoarme intră prima dată în faza întâi a somnului non-REM – un somn moleșitor – apoi trece destul de rapid în faza a doua – un somn ușor și, după aceea, în faza a treia și a patra – un somn foarte profund. Întregul ciclu durează aproximativ 40 de minute la sugari, iar la copiii mici în jur de 60 de minute.

Eu am observat că părinții încep să aibă probleme legate de somnul de peste zi al bebelușilor în jurul vârstei de opt până la douăsprezece săptămâni. La această vârstă încep să se formeze diferitele faze ale somnului non-REM. Aceste faze, din ce în ce mai distincte, pot fi o explicație pentru faptul că bebelușul se trezește după 30–40 de minute de somn, în timpul zilei, după care nu mai poate adormi din nou la fel de ușor. Trebuie să spun că am observat acest fenomen mai ales la copiii care sunt întotdeauna ajutați să adoarmă, fără să fie lăsați să încerce singuri să se liniștească.

Dacă ai un copil care este deja obișnuit să adoarmă singur, fără ajutor din partea părinților, dar care, la un moment dat, începe să se trezească după doar 30–40 de minute de somn și dacă știi că este hrănit și schimbat la timp, eu te sfătuiesc să-l lași câteva minute să încerce singur să adoarmă din nou, după ce s-a jucat și s-a foit puțin în pat. De obicei, copiii care sunt obișnuiți să adoarmă singuri și sunt lăsați în pace